

Programm 1. Halbjahr 2023

Mehrgenerationenhaus Limburg

Familienzentrum Müze e. V.

Hospitalstraße 10

65549 Limburg

Büro + Offenes Wohnzimmer 0 64 31 975 444 0

Offener Treff 0 64 31 975 444 5

Email info@muetterzentrum-limburg.de

Web: www.muetterzentrum-limburg.de



Ferien im Müze:

Sommer 24.07-11.08.2023

Gefördert von:



Hand in Hand  in jedem Alter

Willkommen in unserem Offenen Wohnzimmer

Gutes will bewahrt werden - sollte nicht in der Hektik des aufreibenden Alltags untergehen.

Zeiten ändern sich - aber die Bedürfnisse nach Begegnung und Zwischenmenschlichkeit bleiben.

Unsere Öffnungszeiten im Offenen Wohnzimmer:

- **Dienstag, 09.00 bis 17.30 Uhr (S. 2-11)**
- **Mi, Do, Fr wechselnde Angebote (S. 14-23)**
-

Information und Anmeldung:

Im Büro 0 64 31 975 444 0

Eingang bei den Briefkästen im 3. Stock (Aufzug vorhanden). Die Räume sind barrierefrei!

Eine Anmeldung erleichtert uns die Planung!



Ehrenamtliche gesucht!

Sie möchten sich ehrenamtlich betätigen und soziales Engagement beweisen?

Sie möchten eigene Ideen einbringen oder etwas Neues lernen?

Oder würden Sie gerne neue Menschen kennenlernen?

Melden Sie sich gerne bei uns, wir freuen uns immer sehr über neue Ehrenamtliche in ganz verschiedenen Bereichen.

Zum Beispiel suchen wir momentan Engagierte beim **Repair-Café** / beim **offenen Treff** / oder als **Limburg-Pate**.

Weitere Infos zu den Bereichen gibt es im Büro unter 0 64 31 975 444 0 oder senden Sie uns eine Mail an: info@muetterzentrum-limburg.de



Mädelsabend

Was gibt es Schöneres, als einen tollen Mädelsabend unter netten Frauen zu erleben? Lasst euch im „Müze“ einen Abend lang verwöhnen.

„Kleidertauschbörse“

Nichts ist schlimmer als Langeweile im Kleiderschrank. An diesem Zustand kann heute Abend etwas geändert werden. Heute kann nach Herzenslust getauscht, gesucht und gefunden werden.



- Jede Teilnehmerin darf 10 Teile (Kleidung, Schals, Tücher oder sonstige Accessoires) mitbringen.
- Mit einem Willkommensdrink beginnen wir den Abend und stimmen uns bei Lachshäppchen und leckerem Fingerfood auf einen Überraschungs-Klamotten-Fund ein. Vielleicht gehen wir ja völlig anders nach Hause, als wir gekommen sind?

Ein Mädels-Cocktail und coole Musik versüßen uns den Abend.

Termin: Freitag, 12.05.2023 ab 18.00

Kosten: 15 € inkl. Willkommensdrink, Essen, Wasser

Kursort: im Offenen Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung erforderlich: 0 64 31 975 444 5

Alle mitgebrachten Dinge sind natürlich gewaschen+sauber!

Offenes Frauenfrühstück

Jeden Dienstagvormittag treffen sich Frauen jeden Alters im Offenen Wohnzimmer.

In gemütlicher Atmosphäre wird gemeinsam gefrühstückt und sich ausgetauscht.

Wir verwöhnen Sie mit einem reichhaltigen Angebot!

Termin: jeden Dienstag, von 09.30 bis 12.00 Uhr

Anmeldung:

Im Büro 0 64 31 975 444 0



Bewegtes Gedächtnistraining

Durch Bewegung halten wir unseren Körper fit.

Aber auch eine "gedachte" Bewegung trainiert uns.
Vor allem unsere Gehirnaktivität.

Es entstehen neue Netzwerkverbindungen.

Die Nervenzellen werden aktiviert.

Das wollen wir gemeinsam üben!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe!

Wir treffen uns jeden **1. Dienstag im Monat**,

- **von 15.30 bis 16.30 Uhr**
- **Termine: Dienstag**, Januar entfällt (Ferien)
- 07.02./07.03./04.04./02.05./06.06./04.07.2023

Kosten: 2 €

Anmeldung erforderlich:

Im Büro 0 64 31 975 444 0



Neu: Offenes Nähcafe



Es richtet sich an alle
„Näh-Begeisterten“, denen es
Freude macht aus einem schönen
Stoff etwas an der Nähmaschine
oder Stickmaschine zu zaubern.

Manchmal fehlt eine Idee, ein Schnittmuster
oder aber auch der passende Nähfuß?

Bei einem Kaffee oder einem kühlen Getränk
plaudert man in lustiger Runde aus dem
Nähkästchen, näht, stickt und tauscht Reststoffe
oder Garne.

Bügelbrett und -eisen sind vorhanden, die eigene
Nähmaschine muss mitgebracht werden.

Wir treffen uns **am 1. oder 2. Freitag im Monat**
ab 19 Uhr

Termine: Freitag, April + Mai entfällt
13.01./03.02./03.03./02.06./14.07.2023

Kosten: kostenfrei, kleine Umlage für Getränke

Kursort: im Offenen Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: 0 64 31 975 444 3 (Julia Ahlbach)

Café Kreativ

Viermal im Jahr findet im Offenen Treff das Café Kreativ statt.



Wir haben Spaß beim Malen, Karten basteln, Kerzen verzieren, Upcycling-Ideen, Tisch- oder Wanddeko usw.

Das jeweilige Thema geben wir kurzfristig bekannt.

Kaffee und Kuchen versüßen uns den kreativen Nachmittag.



Termine: Mittwoch,
25.01./26.04./ 19.07./29.11.2023
jeweils 15.30 –17.00 Uhr

Kosten: kostenfrei, eventuell Materialkosten

Kursort: im Offenen Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: 0 64 31 975 444 5



Spielcafé - für Alt und Jung

Haben Sie Lust, endlich mal wieder ein geliebtes Spiel zu spielen? Hier finden Sie Mitspieler.

Eine Auswahl an Spielen steht bereit. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Wir treffen uns jeden **2. Dienstag im Monat**,

von 15.30 bis 17.30 Uhr

Termine: Dienstag,

10.01./14.02./14.03./11.04./09.05./13.06./
11.07.2023

Anmeldung:

Im Büro 0 64 31 975 444 0





Limburger Entdeckungstour

Limburger Stadtspaziergang

Ein beschaulicher Rundgang von ca. 1 - 1 ½ Stunden durch Limburg mit anschließender Einkehr!

Termin: Dienstag, 23.05.2023 um 15 Uhr
„Entlang der alten Handelsstraße“



Treffpunkt: im Müze-Hof (rote Rutsche)

Anmeldung: Im Büro 0 64 31 975 444 0

Müze on tour



Hadamar

Hadamar

– Kleines Städtchen am Fuße des Westerwaldes

Eine kurze Bahnfahrt bringt uns heute in das kleine Städtchen Hadamar.

Eine Stadtführung führt uns zum Schloß und zu zahlreichen Fachwerkhäusern.

Danach ist noch Zeit für eine Stärkung bei Kaffee und Kuchen oder einem leckeren Eis.

Gegen 18:00 Uhr sind wir wieder zurück in Limburg.

Termin: Donnerstag, 22. Juni 2023
13.00 bis 18.00 Uhr

Treffpunkt: 12:45 Uhr am Bahnhofsvorplatz - Limburg

Kosten: 8 € Fahrt + Stadtführung (bei min. 10 TN - unter Vorbehalt wegen Preiserhöhung)

Anmeldung: Im Büro 06431 975 444 0
bis 12.06.2023 erforderlich

Repair - Café



Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Wollpullover mit Mottenlöchern?

Wegwerfen? Denkste!!

Kommen Sie ins Repair-Café und reparieren es einfach wieder!

Um die Wartezeit für alle zu verkürzen,

● ist es notwendig sich anzumelden.



● Für die Reparatur erhalten Sie von uns einen Termin.

Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat,

jeweils **16.00 bis 18.30 Uhr**



Termine: **Donnerstag**, Juli + August entfällt (Ferien)

26.01./23.02./30.03./27.04./25.05./29.06.2023

Kosten: kostenfrei

Über eine Spende freuen wir uns!

Anmeldung und Info: Im Büro 0 64 31 975 444 0

Neuer Offener Treff: Die Kinder sind aus dem Haus

Dieser Treff richtet sich an Frauen, die sich nach dem Auszug des letzten Kindes in einer Phase der Umorientierung befinden.

So wie das Mutterwerden ist auch der Abschied vom Kind ein einschneidendes Erlebnis im Leben von Frauen.

Zusätzlich fällt der Auszug häufig mit den Wechseljahren zusammen und/oder die eigenen Eltern werden pflegebedürftig.

Der Treff gibt Frauen die Möglichkeit, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, aber auch Unterstützung und Verständnis zu erfahren.

Termine: Dienstag, Januar und August entfällt (Ferien)

07.02./07.03./04.04./02.05./06.06/04.07.2023

jeden **1. Dienstag im Monat**, **ab 19.00 Uhr**

Der Treff ist kostenfrei!

Anmeldung:

im Büro 0 64 31 975 444 0

oder bei Fragen direkt bei

Annika Vieweg 0 64 31 77 98 79 1

Mail: vieweg.herrmann@t-online.de



Nachbarschafts- und Strick Café

Herzlich eingeladen sind ältere Menschen aus der Umgebung, die neue Kontakte suchen und Lust auf nette Gespräche haben!

Genießen Sie in gemütlicher Runde eine Tasse Kaffee und ein frisch gebackenes Stück Kuchen.

Im Offenen Wohnzimmer lässt es sich wunderbar plauschen, während die Nadeln klappern ...



Sie können die Zeit auch zu einem „Spielchen“ nutzen oder in unserer Bücherecke stöbern.

Wir treffen uns jeden **3. Dienstag im Monat,**

von 15.30 bis 17.30 Uhr

Termine: Dienstag, Februar entfällt

17.01./ 21.03./18.04./16.05./20.06./18.07.2023

Anmeldung: Im Büro 0 64 31 975 444 0

Offenes Frühstück 50+/-

Genießen Sie im Offenen Wohnzimmer jeden **letzten Donnerstag im Monat**

ein leckeres Frühstück **von 09.30 bis 12.00 Uhr**

Termine: Donnerstag,

26.01./23.02./30.03./27.04./25.05./29.06.2023

Und an geraden Monaten bereichern wir die Speiseauswahl mit wechselnden Angeboten:

- * **Februar:** Vitalstoffreiche Kost
- * **April:** Leckeres aus der Kräuterküche
- * **Juni:** Erdbeere lässt grüßen

Anmeldung: im Büro 0 64 31 975 444 0



Lese-Café

Das Buch ist ausgelesen und nun?
Die Lektüreauswahl ist riesig
und die Kurzbeschreibung
verspricht eine Menge.
Aber was steckt dahinter?



Eine Mitarbeiterin der Dombibliothek kommt mit
einem Korb voller Leseschätze zu uns ins Offene
Wohnzimmer und versorgt uns mit Informationen
und der ein oder anderen Leseprobe. Gerne können

- Sie bei der Anmeldung auch nach bestimmten
- Titeln/Themen fragen. So kann der Bücherkorb
- entsprechend gefüllt werden.

Termine:

Donnerstag, 09.02.2023 15.30 bis 16.30 Uhr

„Was gibt es Neues auf dem Büchermarkt?“

Donnerstag, 20.04.2023 15.30 bis 16.30 Uhr

„Aufbruch in die warme Jahreszeit“

Die Themen sind nur Vorschläge.

Wünsche werden natürlich gerne aufgegriffen!

Anmeldung: im Büro 0 64 31 975 444 0

Kleines Stöbercafé

Wer kennt das nicht:

- Geschenke, die man nicht brauchen kann!
- Klamotten, die nicht mehr passen!
- Schmuck und Accessoires, die nicht zu den Klamotten passen!
- Bücher, die man schon gelesen hat!
- Schnickschnack, den man nicht mehr möchte!
- Geschirr, das nicht mehr vollständig ist!

Bei Kaffee und Kuchen kann im
„Offenen Wohnzimmer“ gesucht
und gefunden werden.

Bitte keine Sachen mitbringen, das Team des
„Müze“ stellt eine Sammlung zum Stöbern bereit!

Termin: Dienstag, 24. 01.2023 ab 15.30 Uhr

Info: Im Büro 0 64 31 975 444 0



Treffen 50 +/-

Warum alleine zu Hause sitzen ...
... wenn man mit netten Leuten in unserem
Offenen Wohnzimmer zusammen kommen kann?!

Jeden **letzten Dienstag im Monat** treffen wir uns
in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen.
Freuen Sie sich auf wechselnde Themen und
Aktivitäten.

Termine und Themen:

„Hygge“

- **Dienstag, 31.01.2023 ab 15.30 Uhr**
- Hygge ist ein Bestandteil der
- dänischen Tradition und Lebensweise.
Im Wesentlichen bedeutet es eine gemütliche, herzliche Atmosphäre, in der man das Gute des Lebens - zusammen mit lieben Menschen - genießt und teilt.



„Blätter-Café“

Dienstag, 28.02.2023 ab 15.30 Uhr



Blätter-Café: Ob Fernseh-, Mode- oder Gartenzeitung, heute ist die Gelegenheit zum Mitbringen, Tauschen und natürlich auch zum Plauschen!

„Zusammen kochen -

gemeinsam genießen“

Ein geselliges Kochabenteuer für alle, die nicht immer alleine kochen und essen wollen.

Wir treffen uns im Offenen Wohnzimmer, kochen gemeinsam und genießen das Essen in gemütlicher Runde. Gerne können Sie Ihre Lieblingsrezepte mitbringen. Selbstverständlich können Sie sich auch nur zum Essen anmelden.

Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen!

Wir treffen uns jeden **2. Donnerstag im Monat,**
ab 10.00 Uhr (nur essen ab 12 Uhr)

Termine: **Donnerstag**, Januar entfällt
09.02./09.03./13.04./11.05./15.06./13.07.2023

Kosten: 6 € (Mittagessen + Dessert, incl. 1 Getränk)

Anmeldung erforderlich! 0 64 31 975 444 0



Plausch-Café zu digitaler Technik

Die digitale Welt ist voll von Möglichkeiten und kann uns das Leben erleichtern. Wir möchten Ihnen Tipps zum einfachen Umgang mit Handy, Tablet und Internet geben.

Verschiedene Übungen und interessante Broschüren helfen uns dabei. Wenn Sie noch kein Gerät besitzen, können Sie vor Ort unser „Senioren-Tablet“ ausprobieren. Dieses lässt sich ganz leicht bedienen und wir unterstützen Sie gerne dabei.

Dazu genießen wir bei einem „Plausch“ Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns auf Sie!

Wir treffen uns jeden **1. Donnerstag im Monat, von 15.30 - 17.30 Uhr**

Termine: **Donnerstag**, Januar + April entfällt (Ferien)
02.02./02.03./04.05./01.06./06.07.2023

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: 0 64 31 975 444 0

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



„Die Tulpe“

Dienstag, 28.03.2023 ab 15.30 Uhr

Die Frühlingsbotin in vielfältigem Gewand. Kreative Ideen für den Frühlingstisch!



„Fingerfood“

Dienstag, 25.04.2023 ab 15.30 Uhr

Fingerfood aus der Kräuterküche. 2 oder 3 Varianten bereiten wir gemeinsam zu!



„Geschichten“

Dienstag, 30.05.2023 ab 15.30 Uhr

Geschichten von früher – Wie habe ich als Kind meine Zeit verbracht?



„Senf“

Dienstag, 27.06.2023 ab 15.30 Uhr

Senf selbst herstellen! Mit wenig Aufwand bereiten wir 2 oder 3 Varianten zu.



Information und Anmeldung:

0 64 31 975 444 0

Kosten: 2 €, evtl. zzgl. Material

Alle Termine auf einen Blick

Januar

| | | |
|------------|---------------------------|-------------------|
| Di, 10.01. | Spielcafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Fr, 13.01. | Nähcafe | ab 19.00 Uhr |
| Di, 17.01. | Stick-&Nachbarschaftscafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Di, 24.01. | Kleines Stöbercafé | ab 15.30 Uhr |
| Mi, 25.01. | Café Kreativ | ab 15.30 Uhr |
| Do, 26.01. | Offenes Frühstück 50 +/- | 09.30 - 12.00 Uhr |
| Do, 26.01. | Repair-Café | 16.00 - 18.30 Uhr |
| Di, 31.01. | Treffen 50 +/- „Hygge“ | ab 15.30 Uhr |

Februar

| | | |
|------------|-------------------------------|-------------------|
| Do, 02.02. | Plausch-Café digital | 15.30 -17.30 Uhr |
| Fr, 03.02. | Nähcafe | ab 19.00 Uhr |
| Di, 07.02. | Gedächtnstraining | 15.30 - 16.30 Uhr |
| Di, 07.02. | Kinder sind aus dem Haus | ab 19.00 Uhr |
| Do, 09.02. | Gemeinsam kochen + essen | ab 10 + 12.00 Uhr |
| Do, 09.02. | Lese-Café | 15.30 - 16.30 Uhr |
| Di, 14.02. | Spielcafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Do, 23.02. | Offenes Frühstück 50 +/- | 09.30 - 12.00 Uhr |
| Do, 23.02. | Repair-Café | 16.00 - 18.30 Uhr |
| Di, 28.02. | Treffen 50 +/- „Blätter-Café“ | ab 15.30 Uhr |

März

| | | |
|------------|-----------------------------|-------------------|
| Do, 02.03. | Plausch-Café digital | 15.30 -17.30 Uhr |
| Fr, 03.03. | Nähcafe | ab 19.00 Uhr |
| Di, 07.03. | Gedächtnstraining | 15.30 - 16.30 Uhr |
| Di, 07.03. | Kinder sind aus dem Haus | ab 19.00 Uhr |
| Do, 09.03. | Gemeinsam kochen + essen | ab 10 + 12.00 Uhr |
| Di, 14.03. | Spielcafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Di, 21.03. | Stick- & Nachbarschaftscafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Di, 28.03. | Treffen 50 +/- „Die Tulpe“ | ab 15.30 Uhr |
| Do, 30.03. | Offenes Frühstück 50 +/- | 09.30 - 12.00 Uhr |
| Do, 30.03. | Repair-Café | 16.00 - 18.30 Uhr |

April

| | | |
|------------|-----------------------------|-------------------|
| Di, 04.04. | Gedächtnstraining | 15.30 - 16.30 Uhr |
| Di, 04.04. | Kinder sind aus dem Haus | ab 19.00 Uhr |
| Di, 11.04. | Spielcafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Do, 13.04. | Gemeinsam kochen + essen | ab 10 + 12.00 Uhr |
| Di, 18.04. | Stick- & Nachbarschaftscafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Do, 20.04. | Lese-Café | 15.30 - 16.30 Uhr |

April

| | | |
|------------|-----------------------------|-------------------|
| Di, 25.04. | Treffen 50 +/- „Fingerfood“ | ab 15.30 Uhr |
| Mi, 26.04. | Café Kreativ | ab 15.30 Uhr |
| Do, 27.04. | Offenes Frühstück 50 +/- | 09.30 - 12.00 Uhr |
| Do, 27.04. | Repair-Café | 16.00 - 18.30 Uhr |

Mai

| | | |
|------------|-----------------------------------|-------------------|
| Di, 02.05. | Gedächtnstraining | 15.30 - 16.30 Uhr |
| Di, 02.05. | Kinder sind aus dem Haus | ab 19.00 Uhr |
| Do, 04.05. | Plausch-Café digital | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Di, 09.05. | Spielcafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Do, 11.05. | Gemeinsam kochen + essen | ab 10 + 12.00 Uhr |
| Fr, 12.05. | Mädelsabend: „Kleidertauschbörse“ | ab 18 Uhr |
| Di, 16.05. | Stick- & Nachbarschaftscafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Di, 23.05. | Limburger Stadtspaziergang | ab 15.00 Uhr |
| Do, 25.05. | Offenes Frühstück 50 +/- | 09.30 - 12.00 Uhr |
| Do, 25.05. | Repair-Café | 16.00 - 18.30 Uhr |
| Di, 30.05. | Treffen 50 +/- „Geschichten“ | 15.30 - 17.30 Uhr |

Juni

| | | |
|------------|----------------------------------|-------------------|
| Do, 01.06. | Plausch-Café digital | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Fr, 02.06. | Nähcafe | ab 19.00 Uhr |
| Di, 06.06. | Gedächtnstraining | 15.30 - 16.30 Uhr |
| Di, 06.06. | Kinder sind aus dem Haus | ab 19.00 Uhr |
| Di, 13.06. | Spielcafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Do, 15.06. | Gemeinsam kochen + essen | ab 10 + 12.00 Uhr |
| Di, 20.06. | Stick- & Nachbarschaftscafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Do, 22.06. | Müze on Tour | 13.00-18.00 Uhr |
| Di, 27.06. | Treffen 50 +/- „Senf herstellen“ | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Do, 29.06. | Offenes Frühstück 50 +/- | 09.30 - 12.00 Uhr |
| Do, 29.06. | Repair-Café | 16.00 - 18.30 Uhr |

Juli

| | | |
|------------|-----------------------------|-------------------|
| Di, 04.07. | Gedächtnstraining | 15.30 - 16.30 Uhr |
| Di, 04.07. | Kinder sind aus dem Haus | ab 19.00 Uhr |
| Do, 06.07. | Plausch-Café digital | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Di, 11.07. | Spielcafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Do, 13.07. | Gemeinsam kochen + essen | ab 10 + 12.00 Uhr |
| Fr, 14.07. | Nähcafe | ab 19.00 Uhr |
| Di, 18.07. | Stick- & Nachbarschaftscafé | 15.30 - 17.30 Uhr |
| Mi, 19.07. | Café Kreativ | ab 15.30 Uhr |